



Holistic Health & Healing


À partir de
2 0 2 1

Ateliers en cinq parties
pour ENTREPRISES et GROUPES (sur demande)

Holistic Health & Healing

Dans ce cours, je propose d'associer la médecine occidentale et orientale, en présentant en particulier les avantages des deux disciplines. Ceci vous permettra d'en avoir une meilleure compréhension et ainsi de choisir au mieux ce qui est bien pour vous.

Programme de Santé Holistique:



Pour mieux
Stimuler Condition Mentale,
Physique et Emotionnelle



ACCEPTATION DE SOI STIMULATION SOIN DE SOI

En quoi mon approche diffère-t-elle des autres ?

Si le stress est fondamentalement un stimulant qui nous permet d'agir, 80% des personnes se retrouvent aujourd'hui dans une situation où leur stress est devenu chronique, dévoilant ses conséquences négatives. Nous sommes maîtres de nos actions, pensées et émotions. Avec **Holistic Health & Healing**, vous apprendrez à reconnaître les signaux du stress et à ainsi le maîtriser à temps.

Nous avons oublié, dans la médecine occidentale, de regarder l'être humain **« dans sa totalité »**. J'ai toujours eu à cœur de concilier l'Orient et l'Occident en combinant mes connaissances en physiothérapie avec l'acupuncture et les principes de la médecine orientale. Je peux affirmer à présent sur la base de nombreux témoignages, que cette approche fonctionne.

Quels sont les avantages de ce workshop pour mon entreprise

Stress, douleur, fatigue, burn-out, inconfort physique, douleurs au cou et aux épaules sont des plaintes qui surviennent dans la plupart des entreprises. Surtout lorsque la charge de travail devient élevée et les objectifs de plus en plus exigeants. Or ces symptômes, vous pourriez les soulager, en prenant mieux soin de vous et en apprenant à écouter votre corps. Au cours de ces cinq ateliers, que j'ai développés spécialement pour le milieu des affaires, vous découvrirez des situations concrètes relatives à ce milieu et vous apprendrez les principes de base du « self-care » que j'enseigne.

Pourquoi 5 ateliers ?

Dans la vie quotidienne, nous travaillons souvent pendant des heures en mode « pilote automatique ». Nous pouvons dans ces moments-là nous considérer comme absents de notre vie réelle, loin du moment présent, et sans même en être conscients.

Beaucoup dépend du type d'entreprise et des besoins des employés. Dans de nombreux cas, il est recommandé de participer à tous les ateliers. Je pars toujours de la même base – **la santé holistique** – mais le sujet abordé est à chaque fois différent (voir ci-dessous). Vous pouvez choisir les sujets que vous trouvez intéressants. Il vous est également loisible de sélectionner la formule **"ALL-IN"** (5 séminaires complémentaires). Chaque atelier comprend un syllabus, un manuel et une trousse de premiers soins.





1) Burnt & Stressed-Out :

- Définition du stress
- Le rôle du stress dans notre corps
- Les phases du burn-out
- Reconnaître les signaux d'alerte du stress chronique et les prévenir
- améliorer votre résistance au stress

2) Sleep Well, Good Mood & Energy Boost (Bien dormir, bonne humeur et énergie) :

- Qu'est-ce que l'immunité et comment préserver au mieux vos réserves d'énergie.
- Comment renforcer votre immunité et votre vitalité de manière naturelle.
- Quelle est la qualité de votre sommeil.
- Quels sont les piliers les plus importants pour maintenir l'équilibre entre repos et activité.

3) The Big Five: Emotions & Saisons (les grands 5 : émotions et saisons) :

Chaque saison a sa particularité et son énergie. Vivre en meilleure harmonie avec les saisons et apprendre à comprendre les émotions qui s'y rattachent nous permet de rester en bonne santé et d'être plus actif.

4) Food 4 the Body & Soul (nourriture pour l'âme et le corps) :

- Qu'est-ce qui est sain pour votre corps.
- Pouvez-vous tout digérer, au propre comme au figuré.
- Quelle tisane convient à quel symptôme.
- Le côté philosophique de la médaille ne doit pas être ignoré :
 - o Quelle est votre inspiration.
 - o Comment voyez-vous la vie, quel sens lui donner.
 - o Que signifie pour vous : être sur la voie.

5) To the Point & Be (in) your Element (Au but & être (dans) votre élément) :

- Quelle partie représentez-vous selon la doctrine et philosophie chinoises des cinq éléments.
- Quels sont vos talents, croyances, valeurs, pièges et modèles.

Une fois conscient de qui vous êtes, vous serez à même de définir les rouages du système familial et professionnel, ce qui vous permettra de mieux vous comprendre et mieux comprendre l'autre.

Les cinq éléments de la médecine chinoise peuvent être un guide puissant pour guérir votre corps et vous sentir bien. Des conseils sur ce que nous mangeons et la meilleure façon de dormir aux techniques de respiration et de mouvements physiques, cette ancienne méthodologie est pratique, simple et change la vie.

Un collaborateur heureux et satisfait est :

- 2 X moins malade
- 6X moins absent
 - 9 x plus loyal
- 31% plus productif / efficace
 - 55% plus créatif

Contact

**info@acubelle.be
annabelle@acubelle.be
+32 497 89 56 69**